

やってみよう！ 介護予防！

今は元気だから介護予防なんて必要ない
と思いませんか。元気なときから予防
することによって、生き生きと楽しく過ご
せる期間を延ばすことができます。

1 10歳若返り！らくらく運動教室

期 日	場 所	時 間
6月6日(水)	地域文化センター	午 前
6月8日(金)	埼玉公民館	午 後
6月14日(木)	下忍公民館	午 前
6月22日(金)	持田公民館	午 前
6月27日(水)	南河原公民館	午 前
6月28日(木)	北河原公民館	午 後
7月5日(木)	佐間公民館	午 前
7月10日(火)	忍・行田公民館	午 前
7月11日(水)	長野公民館	午 前
7月18日(水)	星宮公民館	午 前
8月9日(木)	星河公民館	午 後
9月11日(火)	荒木公民館	午 前
11月7日(水)	太田公民館	午 後
11月13日(火)	桜ヶ丘公民館	午 前
11月14日(水)	太井公民館	午 前

▶内容 効果的なリフレッシュウォーキングを行い、運動習慣を身に付けます。

2 めざせ100歳！ずっと元気教室

期 日	場 所	時 間
6月27日(水)	前谷農村センター	午 前
7月4日(水)	太井公民館	午 前
7月11日(水)	南河原公民館	午 前
7月17日(火)	須加公民館	午 前
9月7日(金)	埼玉公民館	午 後
9月12日(水)	北河原公民館	午 後
9月13日(木)	星河公民館	午 後
10月25日(木)	下忍公民館	午 前
12月5日(水)	星宮公民館	午 前

▶内容 ボールなどを使用した運動で転倒を防ぎます。

3 お口スッキリ！健康教室

期 日	場 所	時 間
6月19日(火)	須加公民館	午 前
6月20日(水)	地域文化センター	午 前
7月17日(火)	荒木公民館	午 前
7月24日(火)	桜ヶ丘公民館	午 前
8月1日(水)	太田公民館	午 後
8月9日(木)	佐間公民館	午 前
9月25日(火)	忍・行田公民館	午 前
11月21日(水)	長野公民館	午 前

▶内容 口の中を元気にする健口体操やブラッシングのアドバイスを行います。

4 脳みそイキイキ！元気教室

期 日	場 所	時 間
5月16日(水)	南河原公民館	午 前
5月22日(火)	須加公民館	午 前
6月7日(木)	佐間公民館	午 前
6月29日(金)	荒木公民館	午 前
7月4日(水)	地域文化センター	午 前
7月6日(金)	持田公民館	午 前
7月12日(木)	下忍公民館	午 前
9月26日(水)	太田公民館	午 後
10月5日(金)	埼玉公民館	午 後
10月10日(水)	長野公民館	午 前
10月17日(水)	星宮公民館	午 前
11月14日(水)	北河原公民館	午 後
12月11日(火)	桜ヶ丘公民館	午 前
平成25年1月16日(水)	太井公民館	午 前
平成25年1月22日(火)	忍・行田公民館	午 前
平成25年1月24日(木)	星河公民館	午 後

▶内容 マジックショーの謎解きやエクササイズで脳を若返らせます。

いずれも

▶開始時間 【午前の部】午前10時 【午後の部】午後2時

▶申し込み・問い合わせ 直接または電話で各公民館

団体向け

楽しく長生き講座

介護予防について「知る」「学ぶ」「体験」するために、講師を派遣します。

	講 座	内 容
①	「おやつ体操」で毎日元気！	・午前10時と午後3時のおやつを食べるように、毎日気軽にできる運動と一緒に覚えます。
②	ひざや腰が痛くても…安心の「元気体操」	・痛みの「なぜ」を理解しながら改善運動を行います。
③	みんなでやろう！ラクラク体操	・仲間と一緒に楽しくできる体操を伝授します。
④	知っているようで知らない？食べ物あれこれ！	・普段の食事のカロリーやバランスを確認します。
⑤	歯みがきだけじゃない口の健康あれこれ！	・誰でも簡単にできる口の運動を行います。
⑥	みんなで楽しく脳力アップ！	・認知症と物忘れの違いをアドバイスします。 ・脳力アップレクリエーション

▶対象 おおむね65歳以上で構成する団体

▶申し込み・問い合わせ 直接または電話で高齢者福祉課地域支援担当(内線223・278)

▶この記事に関する問い合わせ 高齢者福祉課地域支援担当(内線223・278)

(内線262)

▼問い合わせ
同課子育て支援担当



▼配布場所 子育て支援課または保健センター(無料)

また、「赤ちゃんの駅&子育て支援MAP」は、赤ちゃんの駅として利用できる市内の施設や、お子さんと遊べる公園をピックアップし、写真付きの地図にしたもので、持ち運びが便利なA3版8つ折りのA6サイズとなっています。

「子育てガイドブック」は、子育て中の保護者やこれから子育てをされる方(妊娠期から就学前まで)の子育てを応援する情報誌として、4コマ漫画などを掲載し、読みやすく、より身近に感じてもらえるよう工夫しました。

本市では、子育て情報満載の「子育てガイドブック」と「赤ちゃんの駅&子育て支援MAP」を作成しました。

ご利用ください
「子育てガイドブック」と
「赤ちゃんの駅&子育て
支援MAP」

教育長に 中村猛氏が就任

丸山綱男氏の教育長退任に伴う後任の教育長に中村猛氏(深水町・63歳)が、4月1日付けで任命されました。

中村氏は、埼玉県教育局東部教育事務所首席指導主事、長野中学校長、忍中学校長、市教育委員会学校教育課長、教育研修センター所長などを歴任しました。



中村 猛氏

▶問い合わせ 教育総務課庶務担当
☎556-8311

桜ヶ丘公民館がオープンしました

桜ヶ丘公民館が5月1日にオープンしました。可動式間仕切りのある大ホールをはじめ、会議室、和室、調理室、読書やミーティングにも利用できる多目的ホール、さらに授乳室も設置しましたので、どうぞご利用ください。

また、環境に配慮した太陽光発電設備やLED照明を使用したエコな公民館となっています。

▶場 所 長野1812-1
(桜ヶ丘小学校南側)

▶使用料

区 分	午前	午後	夜間	昼夜1日
ホ ール	2,200円	3,300円	4,400円	9,900円
会 議 室	600円	900円	1,200円	2,700円
和 室	600円	900円	1,200円	2,700円
調 理 室	1,300円	1,900円	2,600円	5,800円

▶問い合わせ 同館☎556-6500

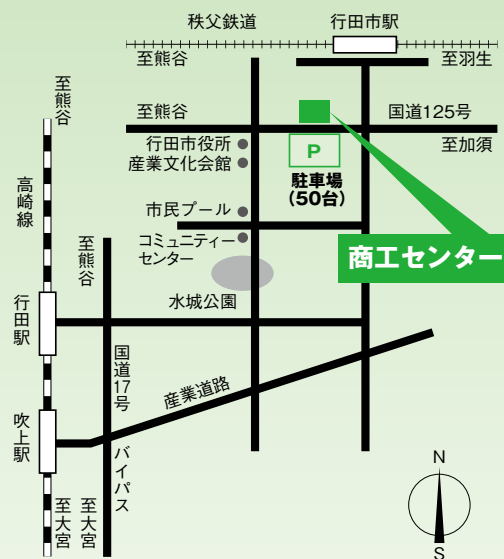


観光情報館 「ぶらっと♪ぎょうだ」 がオープン

4月2日、商工センター1階に観光情報館「ぶらっと♪ぎょうだ」がオープンしました。館内には休憩所を設け、本市の観光情報、公共施設や宿泊施設などの案内や、市内の見どころ情報満載の各種観光案内パンフレットを用意しています。また、一部の市内特産品の紹介や販売も行っています。

観光情報館「ぶらっと♪ぎょうだ」に、気軽に「ぶらっと」お立ち寄りください。

利用案内 ▶業務時間 午前9時～午後4時
▶休業日 12月29日～1月3日
▶電話番号 ☎554-1036



①「ぶらっと♪ぎょうだ」の入り口はこちら ②いすに座ってゆっくりくつろげる休憩スペース ③赤ちゃんの駅も完備しています ④市内の特産物をお土産にどうぞ

▶問い合わせ 商工観光課観光担当(内線382)